

## Позвольте мне самому решать, сколько съесть.

- Вы выбираете здоровую пищу для каждого моего приема пищи и перекуса. Я решаю, какую еду и в каком количестве буду есть.
- Мне нравится принимать решения самостоятельно. Вы знаете, какая еда полезна для меня. Разрешите мне выбирать разные виды здоровой пищи.
- Давайте мне еду небольшими порциями. Подождите, когда я попрошу еще.
- Я знаю, когда я голоден, а когда нет. Разрешите мне выйти из-за стола, если я наелся. Не заставляйте меня есть или доедать до конца.
- Не волнуйтесь, если я отказался от еды или закуски. Сегодня я могу съесть больше, а завтра меньше. Не упрашивайте меня поесть и не заменяйте мне еду другими блюдами.



## Рецепт здоровой закуски: Тропический коктейль с йогуртом

- Поместите в блендер: ванильный йогурт, любые нарезанные тропические фрукты (банан, манго, папайя, ананас), лёд
- Смешайте до получения однородной массы и подавайте!



## Закуски - это важно!

Здоровые закуски помогают мне развиваться. Планируйте мои перекусы и не позволяйте мне наедаться одними закусками.

## Давайте мне безопасную еду.

- Пища, которую вы мне даете, должна помещаться в рот и быть достаточно мягкой, чтобы ее можно было свободно жевать.
- Будьте внимательны и не отходите далеко, давая мне пищу, которой я могу подавиться: твердые сырье овощи, целые виноградинки, арахисовое масло на ложке, картофельные или кукурузные чипсы, орехи, попкорн, сушеные фрукты, сосиски, куски мяса и карамель.
- Рекомендуется разрезать виноград пополам, арахисовое масло намазывать тонким слоем, сосиски разрезать продольно.



Если у вас возникли вопросы по поводу моей еды, задайте их WIC.

## Я могу помочь!

- Разрешите мне помогать вам на кухне. Я могу:
  - мыть фрукты и овощи
  - толочь мягкие фрукты и овощи
  - помогать отмерять сухие ингредиенты
  - разбивать яйца
  - месить тесто
  - намазывать сливочное масло или арахисовое масло на хлеб
  - делать бутерброды
  - резать мягкие продукты пластмассовым ножом
  - чистить апельсины, бананы, вареные яйца
  - накрывать на стол
  - убирать со стола и вытираять его после еды
  - выбрасывать мусор в мусорное ведро
- Мне нравится помогать вам. Возможно, я и есть буду лучше!



## Давайте поиграем!

Мне нравится играть каждый день. Отметьте, что бы вы хотели попробовать делать со мной.

- Танцевать под музыку
- Играть в "повтори за мной"
- Играть в "чехарду"
- Играть в "классики"
- Играть в "прятки"
- Гулять вместе



Когда вы играете со мной, это помогает мне стать умнее, сильнее, здоровее и радостнее!

## Смотрите, что я умею!

- Мне нравится всё делать самостоятельно.
- Я умею бегать, прыгать и бросать мячик. Давай поиграем в мяч!
- Мне нравится представлять себя кем-то, например, играя в магазин.
- Мне нравятся рассказы. Давай почтаем вместе?
- В магазине я могу выбирать овощи.
- Я умею сам себе накладывать еду. Если вы подержите миску, я могу засерпнуть из нее ложкой еду и положить себе на тарелку.
- Я могу делать что-то поочереди.
- Я могу научиться говорить "спасибо" и "пожалуйста".
- Говорите мне почаше:
  - «У тебя здорово получается!»
  - «Я тобой горжусь!»
  - «Ты такой молодец!»

## Следите за моей безопасностью и здоровьем.

- Когда мы едем в машине, всегда сажайте меня в детское кресло.
- Показывайте меня педиатру и стоматологу.
- Внимательно следите за мной вблизи водоемов.
- Держите меня подальше от сигаретного дыма.
- Научите меня каждый день чистить зубы и пользоваться зубной нитью.
- Когда я играю на солнце, не забудьте намазать меня солнцезащитным кремом.
- Переходя улицу, держите меня за руку.
- Не больше 1–2 часов просмотра телевизора и игры за компьютером в день!



Мне 4 года.  
Давайте изучать!

Моё имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Для поддержания здоровья наша семья занимается:

Я вешу \_\_\_\_\_ килограмм

Мой рост \_\_\_\_\_ см

CALIFORNIA  
**WIC**  
WOMEN, INFANTS & CHILDREN  
Families grow healthy with WIC  
Это учреждение работает по принципу равных возможностей.

Отдельная информация взята из серии статей  
«Помогите мне расти здоровым» (Help Me Be Healthy)  
программы WIC штата Мэриленд.

1 (800) 852-5770 #910246 (04/12)



## Пусть у нас за столом царит приятная атмосфера.

- Мне нравится быть с вами. Давайте все вместе приятно проведем время за столом. Пожалуйста, выключите телевизор.
- Я учусь каждый день! Выучите со мной названия продуктов. Поговорите об их форме, цвете и вкусе. Я могу запомнить, откуда какой продукт привезен. Я могу посчитать продукты.
- Я могу сам положить себе еду из маленькой миски. Я буду учиться брать столько, сколько мне нужно.
- Научите меня любить разную пищу. Давайте пробовать новую пищу каждую неделю. Я научусь есть почти любую пищю.
- Я люблю кушать со всей семьей. Я могу есть почти всё то же, что едят взрослые. Мне нравится разговаривать, и я обожаю привлекать внимание! Мне нравится рассказывать истории.
- Когда я ем или пью, я должен сидеть.
- Дайте мне маленькую ложку или вилку. Я еще иногда немного пачкаюсь во время еды. Я добиваюсь всё новых успехов! Я умею вытираять рот и руки салфеткой.
- Не забудьте помыть со мной руки до и после еды.



## Правильная еда для четырехгодовалых детей — давайте мне ее каждый день:

### Злаки



#### 4–5 из этих вариантов:

- 1 кусок хлеба или пресной лепешки
- 1 стакан сухих цельнозерновых хлопьев
- ½ стакана вареных макарон, риса, овсянки
- 6 маленьких крекеров

*Половина злаков, которые вы мне даете, должны быть цельными!*

### Белок



#### 3–4 из этих вариантов:

- 2 столовых ложки рубленого мяса, курицы, индейки, рыбы
- 1 яйцо
- 4 столовых ложки вареной толченой фасоли
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 4 столовых ложки тофу

*Из мяса и фасоли я получаю больше всего железа, которое укрепляет мою кровь!*

### Овощи



#### 3 из этих вариантов:

- ½ стакана вареных резаных овощей
- 1 стакан сырых овощей
- 100 грамм овощного сока

*Давайте мне по одному темно-зеленому или оранжевому овощу каждый день!*

### Молочные продукты



#### 3 из этих вариантов:

- 200 грамм молока
- 200 грамм йогурта
- 1 ½ кусочка сыра

*В WIC мне дают молоко с низким содержанием жира.*

### Жиры, масла и сладкое

#### в малых количествах

### Фрукты



#### 2–3 из этих вариантов:

- ½ стакана свежих, консервированных или замороженных фруктов
- 150–200 грамм 100%-ного фруктового сока (не больше!)

*Давайте мне по одному фрукту с витамином С каждый день (апельсин, клубника, дыня, манго, папайя, соки WIC).*



## Пример моего меню

Кормите меня 3 раза в день с 2–3 перекусами в промежутках. Мне нравится есть в одно и то же время каждый день.

Вот примерное меню, на которое можно опираться. **Заполните пробелы и составьте здоровое меню для меня.** Выберите продукты из каждой пищевой группы, которые помогут мне правильно расти и развиваться.



### Примерное меню – давайте мне:

Завтрак	Мое меню – давайте мне:
яичница-болтунья, 1 яйцо тост из цельных злаков, 1 кусок, с 1 кусочком растопленного сыра	
яблоко, очищенное от кожуры и нарезанное, ½ молоко, 200 гр.	
Обед	
свёрток с тунцом (1 лепёшка (tortilla) из непросеянной муки, 2 столовых ложки салата с тунцом)	
зеленый салат, 1 стакан молоко, 200 гр.	
Перекус	
мюсли, 1 стакан сок, 100 гр.	
вареная морковь, ½ стакана	
Ужин	
суп с чечевицей, ½ стакана кукурузный хлеб, 1 кусочек вареная брокколи, ½ стакана апельсин, очищенный и нарезанный, ½ вода, примерно пол-стакана	
Перекус	
маленькие галеты, 6 шт. йогуртовый коктейль, 200 гр.	